

金秋已至,如何获得稳稳的血压?

上海远大心胸医院宋贺主任医师来支招

目前,我国高血压患者远超2亿,还有一部分无症状的“隐形患者”尚未列入其中。面对如此棘手的健康威胁,却并未引起人们足够的重视,为此上海远大心胸医院宋贺主任特此提醒:气候转凉,一定要做稳定血压的先行者。

血压的高低 受季节影响

血压是指血液在人的血管中流动时对血管壁产生的压力的大小,压力过大就是高血压,压力过小就是低血压,它只是一个指标,不是一个单纯的疾病名称。一般而言,人体血压会随内外环境变化在一定范围内有所波动。夏季气候炎热,出汗血管扩张,血压相对较低;而至秋冬,血管收缩,血压则会偏高。尤其老年群体,血压与血管弹性息息相关,年龄的增加致使血管弹性不足,血管硬化无疑提升了高血压的风险,加之气候变化因素,波动必然很大。宋贺主任提醒道:“对于动脉硬化的老年患者来说,更要关注血压的变化,不要等出现明显症状后再服药或就医,若血压过高,血管情况又不理想,随时有血管爆裂的风险,容易造成脑溢血等严重后果。”

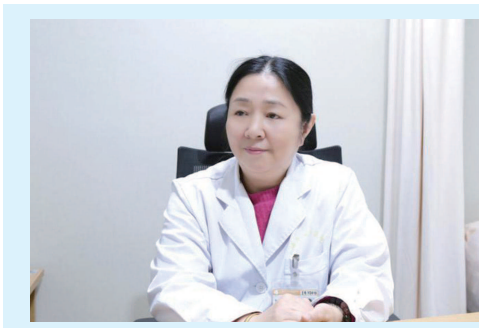
高血压容易找上这群人

关于高血压会找上哪类人群,宋贺主任从高血压的发病原因给出了解释,“高血压大致有以下四种发病因素:一、遗传因素,如家族

中有高血压病史的人群,应及早预防高血压的发生,即使当下没有症状,也要经常测量血压;二、饮食因素,重口味和肥胖会增加高血压发生的几率,由于现代城市中人们饮食结构的改变,很多人追求高油高盐的重口味饮食方式,造成肥胖人群不断激增,继而高血压人群也逐年攀升;三、情绪因素,工作的压力、家庭的负担,都是压在现代年轻群体身上的大山,外加缺乏运动、不良生活习惯等诱因,造成了现在高血压人群的年轻化趋势;当然,随着年龄的增长,高血压的风险也会随之增高,老年人群年龄越大血管状态越差,血压也会相应升高。”

血压正常高值是怎么回事

在我国,现下正常血压标准是120/80左右,高血压标准为血压大于等于140/90以上,而在一些西方国家,血压在130/85已经属于高血压的范畴。近年来,我国也经过循证医学表明,血压标准低一点更有利于健康,尤其对于肾功能不全、心功能不全的患者来说更是如此。宋贺主任解释道:“通



专家简介

宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会委员。在核心期刊及国家级杂志发表学术论文二十余篇,医学著作两部,主持科研项目两项,科研成果两项。在郑州大学附属医院工作二十余年,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病和内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

常,我国临床上所说的正常高值是收缩压在130-140之间,舒张压在85-90之间,它还未达到高血压的标准,所以被称为正常高值,即临界高血压。很多人并不重视,觉得还没到高血压不用太在意,其实它是身体发出的一种警示,继续任其发展就要走向高血压的行列了。如果已经到了正常高值,服药不是首选,改变不良生活习惯才是关键,如:避免熬夜、适当运动、情绪稳定、适当减肥、低脂低盐饮食等,只要坚持去做,一定会有所改善。”

高压高 低压高 都属高血压

宋贺主任提醒:“无论是高压高,或是低压高,都属于高血压!通常,高压高的以老年群体居多,其原因为动脉硬化所致,高压与大动脉的弹性有关,所以老年群体普遍高低压脉压差增大,为什么呢?

因为动脉硬化失去弹性,瓣膜疾病就会造成高压高的现象;年轻群体则容易出现低压高,即脉压差减小,与老年人正好相反,年轻人群生活不规律,造成小血管收缩,小血管即微循环,微动脉微静脉收缩以后,就会引起低压增高,如长期处于收缩状态,低压就会偏高。但无论哪个增高都属于高血压,一定要及时就医。”

金秋时节如何稳定血压

其实,高血压本身并不可怕,可怕的是它所造成的并发症。首当其冲的是心脑血管损伤,长期高血压状态会引起动脉硬化、血管堵塞、冠心病、脑中风等;其他脏器也会深受其害,如慢性肾衰、眼底动脉硬化等;甚至它会引致外周血管,包括下肢动脉静脉血管堵塞,这些都是高血压引起的并发症。

宋贺主任提醒患者:“金秋时节,高血压患者想要稳定血压,改善不良的生活习惯仍是重中之重,如:避免熬夜、缓解压力、适当运动、减肥、低脂低盐饮食等,虽说老生常谈,但依然行之有效;其次监测血压,对高血压患者来说,无症状时可以对自身血压状态有清晰的认知,当出现头晕头痛等症时也可以及时就医,把握最佳治疗时机;随后,高血压患者需备足降压药物,尤其气候变化时节不可随意停药,遵医嘱,建议患者起床第一件事就是服药,空腹服用具有24小时以上的长效降压药为佳,这样可以避免一天中清晨与傍晚两次血压高峰,以此降低高血压风险;气候渐冷,老年群体血压波动明显,需在家常备急救药物,如出现明显不适时,可以先舌下含服速效降压药15分钟左右,再行就医。” (文/孙黎)



保持 手卫生

及时规范洗手,用肥皂或者洗手液和流动的水洗手,避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

新冠疫苗安全有效 老年人接种 获益更大

老年人接种新冠疫苗 可减少重症风险



中宣部宣教局 国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作